

A smiling woman with blonde hair, wearing a white top, is holding a large bunch of fresh green asparagus. The background is a soft, out-of-focus green and white.

Vorwort

Liebe Dialyse-Patienten,

der Frühling ist da – und mit ihm die Lust auf frisches Obst und Gemüse.

Aufgrund Ihrer Nierenerkrankung ist Ihr Speiseplan möglicherweise eingeschränkt, und frische Obst- und Gemüsesorten sind nur bedingt geeignet für Dialyse-Patienten.

Damit Sie aber nicht vollends auf den Genuss von z. B. Spargel, Brokkoli oder Zucchini verzichten müssen, haben wir Ihnen in dieser Broschüre einige Rezepte zusammengestellt, die speziell für Dialyse-Patienten ausgearbeitet wurden.

So können Sie durchaus kaliumhaltiges Gemüse genießen, wenn Sie es mehrfach mit kochendem Wasser übergießen und sich dadurch der für Sie schädliche Mineralstoff Kalium löst und austritt.

Sind Ihre persönlichen Werte in einem Grenzbereich, halten Sie auf jeden Fall Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Doch sehen Sie selbst, auf was Sie Lust und Appetit haben. Und genießen Sie den Frühling mit neuen, originellen Rezeptideen.

Viel Vergnügen beim Kochen wünscht Ihnen

Ihr
MEDICE Nephrologie-Team

Vorspeise



Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	127	kcal
Eiweiß:	6,14	g
Fett:	8,24	g
Kohlenhydrate:	6,43	g
Kalium:	306	mg
Natrium:	380	mg
Phosphat:	417	mg

Gemischter Paprikasalat

Zutaten

Für 4 Personen

500 g bunte Paprika
2 Stück Zwiebeln
100 g Schafskäse
Pfeffer
Balsamico-Essig
Rapsöl
2 fein geschnittene Knoblauchzehen

Außerdem:

Frisch gehackter Koriander
und Petersilie



Zubereitung:

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schafskäse zerbröckeln. Alles miteinander mischen und mit Pfeffer würzen.

Für das Dressing den Balsamico-Essig und das Rapsöl mit gehackten Kräutern und Knoblauch mischen und zu dem Salat servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Paprika-Streifen für ca. 30 Minuten in kaltes Wasser einlegen und gut durchwaschen. Dieser Vorgang sorgt dafür, dass Kalium ausgeschwemmt wird und so der Kaliumgehalt im Gemüse sinkt.

Dieses Gericht nicht zusätzlich salzen, da der Schafskäse in einer Salzlake eingelegt ist.

Einlegezeit:

30 Minuten

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Vorspeise



Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	209	kcal
Eiweiß:	9,24	g
Fett:	16,60	g
Kohlenhydrate:	5,65	g
Kalium:	668	mg
Natrium:	220	mg
Phosphat:	504	mg

Antipasti von Zucchini und Aubergine

Zutaten

Für 4 Personen

1 große Zucchini, ca. 200 g
1 große Aubergine
1 Kugel Mozzarella
1 Bund Petersilie, fein gehackt
reichlich Olivenöl
Balsamico-Essig
etwas Zucker, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
Rapsöl zum Braten
Salz

Außerdem:
Auflaufform



Zubereitung:

Zucchini und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, die Auberginen in etwas dickere Scheiben. Auberginen leicht salzen, ziehen lassen und abspülen oder abtupfen, damit die Bitterstoffe entzogen werden.

Währenddessen die Marinade zubereiten: Balsamico-Essig, Olivenöl, Zucker, Pfeffer mischen, Petersilie und Knoblauch hacken und dazugeben. Nicht salzen, da das Gemüse gesalzen wird.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben im Öl knusprig braten und schuppenartig auf einem Teller anrichten.

Die Auberginen ebenso im Öl braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf der Servierplatte verteilen. Abwechselnd in einer Auflaufform Aubergine, Zucchini und Mozzarella schichten, dazwischen etwas Marinade, dann wieder eine gebratene Aubergine. Restliche Marinade auf dem Gemüse verteilen und am besten über Nacht, mindestens jedoch 4 Stunden stehen lassen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Durch den Salzungsprozess werden Bitterstoffe entzogen. Wichtig ist das gründliche Abspülen und Trocknen, damit auch das verwendete Salz wieder entfernt wird.

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Ruhezeit:

4 Stunden

Hauptspeise

Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	316	kcal
Eiweiß:	35,20	g
Fett:	15,40	g
Kohlenhydrate:	8,46	g
Kalium:	1050	mg
Natrium:	201	mg
Phosphat:	1398	mg



Lachsfilet mit lauwarmem Spargelsalat

Zutaten

Für 4 Personen

2 Lachsforellenfilets, halbiert, mit Haut
Salz
Rapsöl
Mehl
800 g Spargel, weiß und grün gemischt
Zucker
Kräuteressig
Rapsöl
gehackte Petersilie, Zucker, Pfeffer

Außerdem:
Fischpinzette



Zubereitung:

Die Lachsforellenfilets sorgfältig (am besten mit einer Pinzette) entgräten. Mit wenig Salz würzen und auf der Hautseite in etwas Mehl wenden. Öl erhitzen und Filets auf der Hautseite langsam (ca. 5 – 6 Minuten) knusprig anbraten, wenden und auf zweiter Seite kurz fertig braten.

Spargel schälen, holzige Teile entfernen. In Wasser mit einer Prise Zucker je nach Stärke 15 – 25 Minuten garen. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden und mit einer Marinade aus Öl, Essig, Kräuter und Gewürzen marinieren. Lauwarm mit dem gebratenen Fisch auftragen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Die Filets können auch auf einen gefetteten Siebeinsatz gelegt und über kochendem Kräuter-Fischfond zugedeckt ca. 3 – 4 Minuten gedämpft oder aber auch auf eine gefettete Platte oder Backblech mit etwas Fischfond gelegt und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C je nach Größe 5 – 6 Minuten gegart werden.

Verwenden Sie Rapsöl zum Zubereiten Ihrer Speisen, da es gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält.

Verwenden Sie den Spargelfond nicht weiter, da er reichlich Kalium und Phosphat enthält.

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Hauptspeise

Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	651	kcal
Eiweiß:	40,10	g
Fett:	31,90	g
Kohlenhydrate:	50,70	g
Kalium:	939	mg
Natrium:	206	mg
Phosphat:	864	mg

Zander mit Kräuterbutter, Reis + Blattsalat

Zutaten

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl
4 Stück Zanderfilets, ohne Gräten,
à ca. 180 g
2 Thymianzweige, 2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Zitronenthymianblättchen
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Kerbel, gehackt
1 TL Rosmarinnadeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Pfeffer

Außerdem:

150 g Butter
3 Knoblauchzehen
Pfeffer
½ Bund Petersilie, ½ Bund Basilikum
250 g Reis, Paprikapulver

gemischter Blattsalat wie Endivie,
Lollo Rosso, Eisbergsalat, Zucker,
Pfeffer, Himbeeressig, Rapsöl

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets mit der Hautseite nach unten darin anbraten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den angebratenen Fisch umdrehen und auf der Fleischseite fertig braten. Thymian, Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen. Butter in die Pfanne geben und schmelzen. Kräuter und Knoblauch begeben, die Butter einmal aufschäumen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zanderfilets damit überziehen.

Für die Kräuterbutter: Butter weich werden lassen. Knoblauch pressen und mit Pfeffer vermischen. In die weiche Butter einkneten. Gehackte Kräuter hinzufügen und die Butter in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) zur Rolle formen und in den Kühlschrank legen. Die angegebene Menge reicht für etwa 10 Portionen. Den Reis in kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar ist. Reis mit der doppelten Menge an Wasser auffüllen und etwas Paprikapulver zugeben. Aufkochen, gut durchrühren. Den Topf verschließen, die Hitze ausschalten. Der Reis quillt mit der Resthitze aus.

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Essig, Öl, Zucker und Pfeffer verrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Kräuter statt Salz!!! Eine zu hohe Natrium- bzw. Kochsalzzufuhr begünstigt Wassereinlagerungen (Ödeme) und hohen Blutdruck. Deshalb sollte die Natriumzufuhr auf < 2,4 g/Tag bzw. die Kochsalzzufuhr auf 5–6 g/Tag reduziert werden. Eine solche Natriumeinschränkung kann in der Regel eingehalten werden durch Verwendung von frischen Kräutern anstelle von Salz und mit der Empfehlung, bei Tisch nicht zuzusalzen. Außerdem sollten anstelle von industriell hergestellten Produkten (Fertigprodukte, Konserven), die in der Regel sehr salzhaltig sind, bevorzugt frische Lebensmittel verwendet werden.

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Hauptspeise

Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	378	kcal
Eiweiß:	37,00	g
Fett:	10,90	g
Kohlenhydrate:	31,10	g
Kalium:	1580	mg
Natrium:	165	mg
Phosphat:	1248	mg

Schweinefilet in Zwiebelsoße mit grünen Bohnen

Zutaten

Für 4 Personen

4 Stück Schweinefilet
Pfeffer, Paprikapulver
4 rote Zwiebeln
½ Stange Porree
100 g saure Sahne
Basilikum, Oregano, Pfeffer
etwas Öl
1 EL Butter
500 g grüne Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut
1 Knoblauchzehe
Kartoffeln, ca. 2 Stück pro Person



Zubereitung:

Für die Sauce die Zwiebeln klein schneiden und mit 1 EL Butter goldgelb andünsten. Den Lauch in Ringe schneiden und ebenfalls mitdünsten. Nach Bedarf mit etwas Wasser aufgießen. Anschließend die Kräuter zugeben, würzen und mit saurer Sahne verfeinern. Die Bohnen in ausreichend Wasser mit Bohnenkraut und Knoblauchzehe kochen. Kartoffeln schälen, vierteln und in Wasser kochen.

Das Schweinefilet in Medallions schneiden, mit Pfeffer und Paprika würzen und in heißem Öl kurz anbraten. Das Fleisch in der Soße kurz ziehen lassen.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Eine Kaliumreduktion kann sowohl durch eine gezielte Nahrungsmittelauswahl als auch durch die Zubereitung der Speisen erreicht werden.

Alle Garmethoden, bei denen wenig Wasser verwendet wird (z.B. Schnellkochtopf), sind für die kaliumarme Ernährung nicht geeignet, da kaum Kaliumverluste auftreten! Nehmen Sie bei Fleischgerichten einen Phosphatbinder direkt zur Mahlzeit zu sich!

Durch den Einsatz von frischen Kräutern und Knoblauch können Sie die Natrium-/Kochsalzmenge reduzieren. Salzen Sie Fleisch nicht vor dem Braten, da Wasser austritt und die Fleischfasern sich verfestigen.

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Dessert

Nährwertanalyse

1 Portion enthält:

Energie:	310	kcal
Eiweiß:	4,31	g
Fett:	19,10	g
Kohlenhydrate:	30,10	g
Kalium:	182	mg
Natrium:	37,5	mg
Phosphat:	198	mg

Grießflammerie mit roter Soße

Zutaten

Für 4 Personen

250 ml Sahne und 250 ml Wasser
als Ersatz für ½ Liter Milch
1 Packung Vanillezucker
50 g Grieß
2 EL Zucker
1 Eiweiß
250 g Erdbeeren
2 Packungen Vanillezucker, Prise Zimt
frische Minze, gehackt

Außerdem:

Puddingförmchen oder kleine Tassen



Zubereitung:

Die Sahne mit dem Wasser aufkochen. Grieß trocken hinein streuen und kräftig rühren. Grieß 3–4 Minuten bei geringer Hitze garen, bis er Blasen wirft.

Das Ei trennen. Das Eiweiß mit dem Vanillezucker zu Schnee schlagen und unter den Grieß geben. Die Masse in kleine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingformen oder Tassen füllen und kalt stellen.

Für die Soße:

Erdbeeren mit Zucker und 1 Prise Zimt pürieren. Gekühlte Förmchen stürzen und Grießflammerie gemeinsam mit der roten Sauce und etwas Minze servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Um den Phosphorgehalt zu reduzieren sollte anstatt Milch ein sogenanntes Sahne-Wasser-Gemisch verwendet werden: 1 Teil Sahne und 1 Teil Wasser.

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Ruhezeit:

4 Stunden

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37
58638 Iserlohn
Telefon 02371 937-0
Telefax 02371 937-106
E-Mail info@medice.de
www.medice.de

Autorin:

Doreen Nadine Hecht
RICHTIG ESSEN INSTITUT
Beratungsgesellschaft für
Ernährung und Gesundheit mbH

Gestaltung:

WEFRA Classic GmbH

Ein Service von



*für die
Frühjahrszeit*

Frühjahrszeit

Ein Service von



**Kaliumreduzierte Rezepte und
Ernährungs-Tipps**
für Patienten mit Nierenerkrankungen